

Grassi : distinzione tra quelli saturi ,insaturi ,monoinsaturi e polinsaturi



Ogni dieta che si rispetti non può prescindere dalla guerra ai grassi saturi, estremamente dannosi per il nostro organismo.

Non tutti però sanno che i grassi sono diversi tra loro, e anzi alcuni alimenti ne contengono di preziosi per la nostra salute.

Per capirne di più bisogna però partire dagli acidi grassi, presenti nei grassi degli alimenti oppure come ingredienti.

Rappresentano una fonte energetica alla quale è difficile rinunciare, a patto però di consumarne una quantità limitata.

Altrimenti, come è noto i grassi si depositano e tendono ad accumularsi in alcune parti del corpo con effetti indesiderati estetici e non solo.

Sostanzialmente, gli acidi grassi non dovrebbero sfondare il tetto del 30% dell'energia totale, ma è evidente che questa barriera ideale spesso e volentieri viene sfondata.

Gli acidi grassi essenziali vanno ricercati negli alimenti che si assumono, mentre per quelli non essenziali il nostro organismo tende a regolarsi automaticamente.

Grassi saturi, quali sono gli alimenti da evitare?

Una suddivisione fondamentale per i grassi è quella tra **saturi** e **insaturi**, questi ultimi a loro volta catalogabili in **monoinsaturi** e **polinsaturi**.

I grassi **saturi** sono generalmente di origine animale, inoltre si presentano in maniera solida e hanno una temperatura di fusione piuttosto alta.

I grassi vegetali sono essenzialmente **insaturi**, contenendo quindi piccole quantità di grassi saturi. **Con un'eccezione, i grassi tropicali come olio di palma e olio di cocco.**

Quelli saturi sono grassi non essenziali, quindi non è opportuno assumerli attraverso gli alimenti. Se non in piccola quantità, al massimo il 10% delle calorie di una giornata

tipo. Assumere regolarmente grassi saturi porta inevitabilmente ad un aumento del livello del cosiddetto colesterolo cattivo, con conseguenze pericolose per il sistema cardiovascolare. I grassi saturi infatti non riescono ad essere metabolizzati dal nostro organismo, accumulandosi nel sangue.

Ma quali sono gli alimenti che contengono più grassi saturi? L'elenco è lungo, comunque proviamo a sintetizzare: burro, carne, formaggi grassi, latte, lardo, panna, olio di cocco e di palma, strutto e tuorlo d'uovo.

Focus sui grassi insaturi, perché preferirli e dove trovarli

È chiaro quindi che è preferibile puntare sui grassi insaturi, presenti innanzitutto negli oli vegetali. A differenza di quelli saturi, si presentano allo stato liquido e non provocano problemi cardiovascolari. Anzi, rappresentano alleati formidabili nella lotta ad una serie di patologie. Anche per questo si consiglia fortemente di limitare il consumo di cibi animali, puntando su quelli di origine vegetale.

Nella famiglia dei grassi insaturi è opportuno distinguere tra monoinsaturi (olio d'oliva) e polinsaturi (omega-3 e omega-6).

Cerchiamo quindi di capire quali sono gli alimenti più ricchi di grassi insaturi, così preziosi per la nostra salute.

Gli omega-3 sono presenti nelle noci e nell'olio di semi di lino, oltre ai semi di chia e di lino. In generale, contengono grandi quantità di grassi insaturi la frutta secca, i semi oleaginosi e gli oli vegetali. Quindi vanno bene anacardi, mandorle, pistacchi e pinoli, sesamo, lino, girasole, olio di oliva e di semi. In estrema sintesi, è bene eliminare o ridurre drasticamente il consumo di grassi saturi, preferendo quelli insaturi e quelli essenziali omega-3.

Cosa ne pensi?

Hai solo un modo per nutrirti sempre in profondità e non solo con il cibo, ma con i consigli e le informazioni GIUSTE,

LA VERA SALUTE ATTRAVERSO L'ALIMENTAZIONE !!!

Se ti è piaciuto questo Articolo fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!

Condividilo sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciami un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!

E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!

Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche a :

alle newsletter di questo blog

<https://page.co/PD3nai>

mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici**

facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog

seguirmi su Pinterest

<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifelici.blog>



The banner features a green background. On the left, there is a logo with a palm tree and the text 'Viaggiassaggifelici.blog' and 'blog di viaggi e cucina Vegana'. In the center, the text 'ISCRIVITI AL GRUPPO FACEBOOK' is written in white on a green background, followed by 'Viaggi&AssaggiFelici' in large, bold, purple letters. On the right, there are four small images of various cakes and pastries.

👩‍🍳 CON GRANDISSIMO PIACERE VI AVEVO GIÀ ANNUNCIATO DA PIU DI UN ANNO LA

COLLABORAZIONE TRA Viaggi&AssaggiFelici e L'AZIENDA CIBOCRUDO

♥ *TUTTI PRODOTTI ,ALIMENTI E SUPEFOOD PIÙ NUTRIENTI PERCHÈ LAVORATI A BASSE TEMPERATURE 🌱 TUTTI VEGETALI, CRUDI, BIOLOGICI, SENZA GLUTINE, PER DONARE BENESSERE A CHI LI ACQUISTA 🍪 LI HO PROVATI E CONTINUO AD USARLI PERSONALMENTE E NON POSSO CHE CONSIGLIARVELI !!! 🎀 PRODOTTI CON CORTESIA E CON UN SERVIZIO CLIENTI FATTO CON IL CUORE.SIA PER CHI VUOLE PREDILIGERE L'ALIMENTAZIONE RAW-VEGAN, SIA PER CHI VUOLE INTEGRARE ED ALTERNARE LA DIETA VEGANA NON CRUDISTA CON PRODOTTI CRUDISTI CHE SALVAGUARDANO ANCORA DI PIÙ LA NOSTRA SALUTE!!! 🍷 ALL'INTERNO DEL MIO BLOG TROVERETE DIVERSI BANNER CHE VI PORTANO DIRETTAMENTE SUL SITO DI "CIBOCRUDO"*

🍂 *Potrete acquistare i vostri prodotti direttamente anche cliccando qui :*



Alimenti Differenti.

♣ Al tuo primo ordine avrai € 5 di sconto inserendo il mio codice personale 509FM nel campo dei coupon alla fine dell'ordine prima del pagamento . 🇮🇹 Per qualsiasi dubbio o delucidazione non esitare a contattarmi !!! 🍷 In ogni caso qui troverai l'articolo completo dove ti parlo anche in breve del "CRUDISMO" e dell'importanza anche per chi come me non è un "CRUDISTA" di usare prodotti di qualità e biologici.

["CiboCrudo": AZIENDA di alimenti e supefood più nutrienti perchè lavorati a basse temperature](#)